



こんだてひょう

・ごはんと牛乳は毎日提供されます。献立表にはおかずと汁物、3時のおやつを載せますので、了承ください。

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		・さばの照り焼き ・マカロニサラダ ・胡瓜の浅漬け ・果物 ・みそ汁	・豚肉の塩麹焼き ・じゃが芋のそぼろ煮 ・野菜炒め ・果物 ・スープ	・いかフライの タルタルソースかけ ・小松菜の胡麻和え ・大根と竹輪の煮物 ・果物 ・みそ汁 ・りんご	・鶏肉の西京焼き ・野菜サラダ ・ほうれん草のひたし ・果物 ・スープ ・プリン
6	7	8	9	10	11
・チキンカレー ・ポイルウインナー ・春雨サラダ ・果物	・赤魚のフライ ・金平ごぼう ・キャベツの甘酢漬け ・果物 ・みそ汁	・柏うどん ・蒸し焼売 ・ほうれん草のツナ和え ・果物	・かぼちゃコロッケ ・人参とコーンの グラッセ ・ポイルブロッコリー ・果物 ・スープ	・卵丼 ・魚肉ソーセージの 磯辺揚げ ・中華サラダ ・澄まし汁	・鰯の生姜煮 ・かぼちゃのサラダ ・カリフラワーと 胡瓜の胡麻ドレ和え ・果物 ・みそ汁 ・アイスクリーム
・ビスケット	・ホットケーキ	・カステラ	・パンせんべい	・梨	
13	14	15	16	17	18
スポーツの日 	・さばの味噌煮 ・白菜のなめ茸和え ・酢の物 ・果物 ・みそ汁	・鶏の照り焼き ・ポテトサラダ ・胡瓜の華風漬け ・果物 ・スープ	・たらの味噌マヨ焼き ・南瓜の甘辛煮 ・チンゲン菜の ベーコン炒め ・果物 ・卵スープ ・フルーツゼリー	・ナポリタンスパゲティ ・春巻き ・ブロッコリーの サラダ ・果物	・チキンカツの卵とじ ・胡瓜の中華和え ・もやしのひき肉炒め ・果物 ・みそ汁
	・ヨーグルト	・バームクーヘン		・おいなりさん	・コーヒーパン
20	21	22	23	24	25
・ミートボール トマトソースかけ ・ツナサラダ ・浅漬け ・果物 ・みそ汁	・赤魚の生姜煮 ・肉じゃが ・小松菜の炒め物 ・果物 ・みそ汁	・マーボー丼 ・揚げ餃子 ・キャベツの塩昆布和え ・スープ	・マカロニグラタン ・炒り煮 ・ほうれん草の おかか和え ・ふりかけ・果物 ・スープ ・大学芋	・味噌ラーメン ・竹輪の磯辺揚げ ・ブロッコリーの ポン酢和え ・果物	・さんまのみぞれ煮 ・れんこん金平 ・チンゲン菜の卵とじ ・果物 ・みそ汁
・ミニクリームパン	・ミニアメリカンドッグ	・りんご		・フルーツヨーグルト	・ミニドーナッツ
27	28	29	30	31	
・キーマカレー ・焼きさつま揚げ ・刻みレタス ・果物	・あじの竜田揚げ ・ひじきの炒め煮 ・かみかみサラダ ・果物 ・みそ汁	・鶏肉の甘酢煮 ・スパゲティサラダ ・ほうれん草胡麻和え ・果物 ・スープ	・ほっけのフライ ・切干大根の煮付 ・焼きビーフン ・果物 ・さつま芋汁	・ロールジャムサンド ・かぼちゃハンバーグ ・ブロッコリーと コーンの味噌マヨかけ ・果物 ・南瓜のポタージュ ・バナナ	
・せんべい	・フレンチトースト	・バウンドケーキ	・フルーチェ		

かぼちゃの
ポタージュ

こども1人分

材料：

かぼちゃ（皮と種を除いた物）・・・40g

じゃが芋（皮をむいた物）・・・20g

牛乳・・・50cc コンソメ・・・2g 水・・・適宜

作り方：①かぼちゃとじゃが芋を薄く切って鍋に入れ、水をひたひたにして柔らかくなるまで煮る。

②ミキサーにかけて別鍋に入れ、弱火にして牛乳を入れ、焦げ付かないように時々かき混ぜ温める。

③コンソメを入れて、とろみ具合をみて水を足して好みの味にする。

姿勢よく
食べましょう

姿勢よく食べることは、見た目が美しいだけでなく、食べ物の消化吸収を助ける役目もあります。ひじをついたり片足がぶらぶらする場合は安定するように足置き台などを使い、背筋を伸ばして食べるように、声かけしましょう。

